

中医 补 肾 养生法

第3版

ZHONGYI
BUSHENG
YANGSHENGFA

主
编
马
汴
梁



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医

补
肾

养生法

THE CHINESE
TRADITIONAL
YANGSHENG METHOD

张其成 著

人民军医出版社



人民军医出版社
RENMILJYCHUBANSHE

中医补肾养生法

ZHONGYI BUSHEN YANGSHENGFA

(第3版)

主 编	马汴梁		
副主编	马宏伟	伍 翀	
编著者	马宏伟	马汴梁	伍 翀
	刘 平	刘 欣	李长乐
	侯均宝	梅 楠	袁培敏
	程正祥	靳丽华	



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中医补肾养生法/马汴梁主编. —3 版. —北京:人民军医出版社, 2011. 3

ISBN 978-7-5091-4521-0

I. ①中… II. ①马… III. ①补肾—养生(中医) IV. ①R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 011566 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:蒲晓锋 责任编辑:杨磊石

出 版 人:石 虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:12 字数:296 千字

版、印次:2011 年 3 月第 3 版第 1 次印刷

印数:18 501~24 500

定价:30.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书在前两版的基础上修订而成,概述了中医有关肾与肾虚基本知识,详述了补肾养生的各种中药、食品及配方。其中单味中药和食品 69 种,包括其性味、归经、成分、功效作用和应用等;各种补肾靓汤、药膳、药酒及中药配方约 600 首,按中医辨证分类,详述其组成、制作、功效和用法等。同时介绍了熏洗、拔罐、敷脐、按摩、刮痧、药枕、药浴、气功、运动等中医补肾法及国医大师有关补肾的经验。本书内容通俗易懂,方法简明实用,养生保健与治病效果确切,适于广大群众、特别是肾虚体弱的中老年朋友阅读参考。

第 3 版前言

肾脏是人体的重要脏器，中医视为人体的先天之本，生命之源。既是构成机体和维持生命活动的基本物质脏器，又是人体生理功能活动的动力所在。只有当肾藏之精充足，肾之“元阳”或“真火”才能发挥温润营养全身各部组织器官和衍生后代的作用。

临床上有很多疾病，诸如慢性肾炎、肾病综合征、前列腺肥大、肾衰竭、高血压、中风后遗症、眩晕症、神经性耳聋、血管神经性头痛、神经症、老年性痴呆、再生障碍性贫血、肾病性贫血、慢性气管炎、肺心病、支气管哮喘、糖尿病、冠心病、甲状腺功能减退、肾上腺皮质功能减退、慢性结肠炎、肝硬化、不育症、不孕症、闭经、更年期综合征等，均可运用补肾壮阳、补肾填精、补肾益气等方法调养、治疗，并取得很好的效果。

《中医补肾养生法》自 2001 年初版、2007 年修订再版以来，受到读者的关注和认可，曾多次印刷，发行 18 000 余册；也有些读者提出了一些很好的修订建议。为与时俱进，方便读者阅读，在人民军医出版社的支持下，我们再次对本书进行了修订再版。适时增补了中医有关肾和肾虚补养的基本知识，各类肾虚的证候特点和补法概述，以及熏洗、拔罐、敷脐、按摩、刮痧、药枕、药浴、气功、运动等补肾法，以冀对广大读者补肾养生有所裨益。错误或不妥之处，敬请各位高贤斧正。

马汴梁

2010 年 9 月于梦痴斋

第 1 版前言

肾是人体重要的脏腑之一，具有藏精、主生长发育和生殖、主水液代谢的功能。由于先天禀赋不足，或后天饮食失养，或劳力、劳神过度，房事不节，或久病损伤正气，均可致肾虚证，出现阳痿、早泄、滑精、遗精等性功能减退的症状，或腰腿酸软、动则气喘、耳聾耳鸣、健忘等肾之精气不足的症状，或小便不利、尿闭、水肿、尿频、遗尿等水液代谢失衡的症状。具体地说，肾虚可分为肾精亏虚、肾气不固、肾阴亏虚、肾阳不足四个方面。肾精亏虚多见于老年体虚或先天不足，也可由久病耗损、后天失养所致，可见生长发育迟缓，或早衰、阳痿、早泄、滑精，或智力减退、动作迟钝、两足痿弱；肾气不固多因幼年精气未充，或老年精气衰退，或早婚、房劳过度，或久病体虚，可见滑精、遗精、大便滑脱、小便清长，或遗尿、尿有余沥，或大小便失禁；肾阴亏虚多由久病伤阴，或邪热伤阴，或失血耗液、房劳过度所致，表现为形体消瘦、口干咽燥、五心烦热、骨蒸潮热、颧红盗汗等症；肾阳不足多由久病阳虚或房劳过度所致，表现为腰膝不温、阳痿、精冷不育，或水肿、五更泄泻、下利清谷。

肾虚的补养原则，是在辨证的基础上，明确其具体类型，分别给予不同的补养方法。如肾精亏虚者补肾填精，肾气不固者补肾固摄，肾阴亏虚者滋补肾阴，虚热明显者滋阴清热，肾阳不足者温补肾阳。

本书编写过程中，参考了一些医药期刊和书籍，恕不一一注明，借此谨向有关作者表示深深的谢意和歉意。书中疏误不当之处，敬请同道指正。

马汴梁

2001 年 6 月

目 录

第 1 章 肾与肾虚补养基本知识	(1)
一、肾的概念与生理功能	(1)
二、肾虚病机与证候	(6)
三、肾虚补养常识	(11)
第 2 章 常用补肾中药	(23)
鹿茸	(23)
紫河车	(24)
蛤蚧	(25)
附子	(26)
肉桂	(27)
韭子	(28)
鹿衔草	(29)
蛇床子	(29)
骨碎补	(30)
制狗脊	(30)
胡芦巴	(31)
锁阳	(31)
益智	(31)
肉苁蓉	(32)
巴戟天	(33)
仙茅	(33)
补骨脂	(34)
菟丝子	(35)
淫羊藿	(36)
阳起石	(37)
山茱萸	(37)
熟地黄	(38)
五味子	(39)
车前子	(40)
冬虫夏草	(41)
芡实	(42)
泽泻	(43)
脐带	(44)
海马	(45)
海狗肾	(45)
狗肾	(46)
蚕蛹	(46)
紫梢花	(47)
第 3 章 常用补肾食品	(48)

鹿肉	(48)	麻雀肉	(59)
狗肉	(49)	雀卵	(60)
羊肉	(49)	鸽蛋	(60)
田鼠肉	(50)	鹌鹑蛋	(61)
驴肉	(51)	虾	(61)
鸽肉	(51)	鱼鳔	(62)
雉鸡	(51)	鲢鱼	(63)
鹌鹑	(52)	海参	(63)
洋鸭	(53)	黄鳝	(64)
白鸭肉	(53)	泥鳅	(64)
乌骨鸡	(54)	牛骨髓	(65)
鹅肉	(54)	鹿骨	(66)
龟肉	(55)	黑豆	(66)
鳖肉	(56)	栗子	(67)
羊肾	(56)	椰肉	(67)
猪肾	(57)	胡桃肉	(68)
猪脑	(57)	哈士蟆油	(69)
猪蹄	(58)	蜂乳	(69)

第4章 补肾壮阳 (71)

一、温补肾阳靓汤 (71)

羊肉补阳汤	(71)	参芪鹿肉汤	(73)
双鞭汤	(72)	巴戟肥肠汤	(74)
仙茅瘦肉汤	(72)	杞鞭壮阳汤	(74)
壮阳狗肉汤	(73)		

二、温补肾阳药膳 (75)

蘑菇鹿肾	(75)	带花羊头	(77)
姜附烧狗肉	(76)	麻雀肉饼	(78)
丁香鸭子	(76)	附片炖狗肉	(78)
肉桂鸡肝	(77)	附子牛肉汁	(79)
丁香麻雀	(77)	附片蒸羊肉	(79)

红烧鹿肉	(80)	生焖狗肉	(82)
金鱼大虾	(80)	淡菜炖野鸭	(82)
核桃仁鸡丁	(81)	烧鹿方肉	(83)
蒸海参	(81)		
三、温补肾阳粥		(84)	
附子粥	(84)	锁阳壮阳粥	(86)
双桂粥	(84)	鹿肾粥	(87)
川乌粥	(84)	韭菜粥	(87)
羊肉粥	(85)	茴香麻雀粥	(87)
狗肉粥	(85)	羊肉苁蓉粥	(88)
鹿鞭粥	(85)	牛肾粥	(88)
雄鸡粥	(86)	大蒜韭菜粥	(88)
山药芡实粥	(86)	阳起石羊肾粥	(89)
四、温补肾阳药酒		(89)	
龟龄集酒	(89)	巴戟酒	(91)
锁阳韭子酒	(90)	鹿茸虫草酒	(91)
巴戟菟丝酒	(90)	种子酒	(91)
百花如意酣春酒	(90)	桂姜附骨酒	(92)
五、温补肾阳方		(92)	
壮阳三肾丸	(92)	楮实丸	(94)
十味肾气丸	(93)	鹿角胶丸	(95)
七成汤	(93)	牛膝丸	(95)
淫羊藿壮阳汤	(93)	龟龄集	(95)
麋角丸	(93)	巴戟天丸	(95)
茴香丸	(94)	右归饮	(96)
温肾丸	(94)	十补丸	(96)
第 5 章 滋阴补肾		(97)	
一、补肾养阴靛汤		(97)	
田七金龟汤	(97)	江瑶柱瘦肉汤	(98)
马蹄羊蹄汤	(98)	羊龟汤	(99)

二、补肾养阴药膳		(99)
虫草红枣炖甲鱼	(99)	枸杞炸烹大虾
葱姜炒螃蟹	(100)	枸杞蒸鸡
莲子枸杞酿猪肠	(100)	白果全鸭
一品山药	(101)	枸杞麻雀
鲜蘑鹿鞭	(101)	红烧甲鱼
鸡蓉哈士蟆	(102)	枸杞肉丝
玉米须金钱龟	(102)	土茯苓煲龟
珍珠海参	(103)	
三、补肾养阴粥		(107)
海参小米粥	(107)	山药乌鸡膏粥
枸杞豉汁粥	(107)	猪胰乌鸡膏粥
山萸肉浮小麦粥	(108)	山药萸肉粥
脊肉粥	(108)	二地萸肉粥
四、补肾养阴药酒		(109)
滋阴百补药酒	(109)	固精酒
地黄酒	(110)	女贞子酒
益肾明目酒	(110)	熙春酒
五、补肾养阴方		(112)
地龙汤加减	(112)	滋肾丸
滋阴八味丸	(112)	大补阴丸
滋阴补肾方	(113)	五腰丸
滋水清肝饮	(113)	归肾丸
二地鳖甲煎	(113)	
第6章 补肾益精		(116)
一、填补肾精靓汤		(116)
鹿头汤	(116)	木耳汤
雪花鸡汤	(117)	鲈鱼附蛋汤
三丝鱼翅汤	(117)	鲜蘑鹿鞭汤
羊鞭狗肾汤	(118)	

二、填补肾精药膳		(121)
鱼鳔炖猪蹄	(121)	黄焖鹿筋
虫草炖黄雀	(121)	燻大虾
猪脊髓煲莲藕	(121)	归地烧羊肉
京葱海参	(121)	杜仲煲猪尾
太狮海参	(122)	红烧哈士蟆
烧栗	(123)	虫草炖雄鸡
红烧龟肉	(123)	灵芝双鞭
虫草金龟	(123)	拔丝莲子
参麦甲鱼	(124)	
三、填补肾精粥		(128)
海马小米粥	(128)	鱼肚粥
海参粥	(128)	五子衍宗粥
海参羊肉粥	(129)	雀卵虫草粥
羊骨粥	(129)	虾米羊肉粥
鹿角胶粥	(129)	蚕蛹粥
枸杞猪肾粥	(130)	
四、填补肾精药酒		(131)
五精酒	(131)	人参海马酒
鹌鹑酒	(132)	仙茅淫羊藿酒
健脑提神药酒	(132)	补精益血酒
鹿茸酒	(132)	沉香熟地酒
五、填补肾精方		(134)
海鹿散	(134)	石斛丸
河车大造丸	(135)	天雄丸
赞育丹	(135)	人参鹿蓉丸
鹿角散	(135)	九子回春汤
鹿茸丸	(135)	固精丸
延龄广嗣丸	(136)	固真丸
龙凤丸	(136)	增精补肾丸

强精丸	(138)	鱼鳔种子丸	(139)
衍庆丸	(139)		
第7章 补肾益气	(140)		
一、益气补肾靓汤	(140)		
鸽蛋汤	(140)	核桃人参汤	(143)
鹿鞭壮阳汤	(141)	复元汤	(143)
十全大补汤	(142)	鲜奶玉液汤	(143)
鱿鱼鸽蛋汤	(142)		
二、益气补肾药膳	(144)		
紫桂焖鸽	(144)	菊花鸳鸯鸽蛋	(146)
炸桃腰	(145)	参归炖狗肉	(146)
炒鹌鹑	(145)	参杞羊头	(147)
三、益气补肾粥	(148)		
皮蛋瘦肉粥	(148)	党参杜仲粥	(149)
紫河车粥	(148)	红参麻雀粥	(150)
山药山萸粥	(149)	胡桃粥	(150)
糯米山药汤	(149)	芪枣羊骨粥	(150)
四、益气补肾药酒	(151)		
长生固本酒	(151)	十二红酒	(152)
养荣酒	(151)	参杞酒	(153)
鹿骨酒	(152)		
五、益气补肾方	(153)		
无比山药丸	(153)	并补两天丸	(155)
五补丸	(153)	五味子丸	(156)
大补元煎	(154)	五味补骨脂丸	(156)
草还丹	(154)	茸桂百补丸	(156)
参茸百补丸	(154)	济生菟丝子丸	(157)
附子七味丸	(155)	参茸补肾丸	(157)
附子都气丸	(155)	官方草灵丹	(157)
第8章 腰痛	(158)		

一、补肾壮腰止痛靚汤		(158)
人参鹿尾汤	(158)	当归牛尾汤
栗子猪腰汤	(159)	鹿茸羊肾汤
清炖蛇段汤	(159)	白菜排骨汤
杜仲羊肾汤	(159)	腰花木耳汤
刀豆猪腰汤	(160)	
二、补肾壮腰止痛药膳		(162)
山黄胡桃猪腰	(162)	沙锅牛尾
煨鹿尾	(162)	御府鹿尾
杜仲包烧猪腰	(163)	油炸蚕蛾
熘炒黄花猪腰	(163)	米酒炒海虾
杜仲炒腰花	(163)	红枣鱼肚
黑芝麻软炸桃腰	(164)	烧鹿筋
杜仲爆羊腰	(165)	红烧鹿肉
狗脊煲猪尾	(165)	枸杞汁烹麻雀
三、补肾壮腰止痛粥		(169)
栗子猪肾粥	(169)	山茱萸寄生粥
丹参杜仲粥	(169)	栗豆粥
狗骨药粥	(170)	山药粥
核桃仁粥	(170)	山药肉苁蓉粥
羊肾粥	(170)	
四、补肾壮腰止痛药酒		(172)
骨碎补酒	(172)	淫羊藿地黄酒
牛膝狗脊参芪酒	(172)	蚁王酒
补血壮骨酒	(173)	淫羊藿血藤酒
石斛附子酒	(173)	狗脊酒
周公百岁酒	(173)	虫草雪莲酒
鹿血酒	(174)	
五、补肾壮腰止痛方		(176)
官方草灵丹	(176)	干地黄丸

如童老奴丸	(176)	菟丝子丸	(178)
补肾丸	(177)	巴戟天丸	(178)
苁蓉汤	(177)	暖肾丸	(178)
苁蓉牛膝丸	(177)	益肾固精汤	(179)
桑螵蛸汤	(178)		

第9章 阳痿

一、补肾起痿靥汤

人参鹿尾汤	(180)	海米萝卜汤	(183)
海松子蛋汤	(181)	狗肾汤	(184)
猪腰脊骨汤	(181)	葱头大虾汤	(184)
番茄牛尾汤	(182)	羊外肾汤	(185)
泥鳅汤	(182)	鸽子汤	(185)
兔狗羊肉汤	(183)		

二、补肾起痿药膳

鸳鸯虾仁	(186)	海马童子鸡	(191)
清蒸虫草白花鸽	(186)	翠缀芙蓉	(191)
锅巴虾仁	(187)	金樱子煲鲫鱼	(192)
蚕蛹炖核桃	(187)	附片蒸牛鞭	(192)
圆肉麻雀肉饼	(188)	香菇海马仔公鸡	(193)
沙海陆二鲜	(188)	御酱麻雀	(193)
白羊肾羹	(188)	油炸螳螂	(194)
怪味鹿肉	(189)	油炸蟋蟀	(194)
红烧狗肉	(189)	炒鳝鱼丝	(194)
核桃仁炒韭菜	(190)	温拌腰丝	(195)
熟附煨姜焖狗肉	(190)	壮阳虾筋	(195)
白汁桂鱼	(190)	枸杞海参鸽蛋	(196)
猪腰核桃	(191)	韭菜炒羊肝	(196)

三、补肾起痿粥

韭子虫草粥	(197)	双凤壮阳粥	(197)
苁蓉羊肉粥	(197)	韭菜虾粥	(198)

鹿茸粥	(198)	仙茅金鸡粥	(199)
麻雀药粥	(198)	鹿角胶西洋参粥	(200)
菟丝子粥	(199)	巴戟羊肉粥	(200)
四、补肾起痿药酒	(200)		
二仙五加皮酒	(200)	鹿鞭酒	(202)
淫羊藿酒	(201)	助阳酒	(203)
海狗肾人参酒	(201)	锁阳酒	(203)
海马酒	(202)	助阳益寿酒	(203)
二鹿酒	(202)		
五、补肾起痿方	(204)		
壮阳起痿丸	(204)	骨补丸	(206)
天雄散	(204)	扶阳起痿汤	(206)
温肾散	(205)	助阳丸	(206)
斑龙丸	(205)	肉苁蓉丸	(207)
还童汤	(205)	阳起石丸	(207)
韭子丸	(206)	海马三肾丸	(207)
第 10 章 遗精	(209)		
一、补肾固精靓汤	(209)		
菟丝子甲汤	(209)	莲子芡实猪肉汤	(211)
桑螵蛸田鸡汤	(210)	沙苑蒺藜鱼胶汤	(211)
乌龟盆子汤	(210)	益气促精汤	(211)
二、补肾固精药膳	(212)		
冰糖湘莲	(212)	果莲炖乌鸡	(214)
冰糖双耳麻雀	(212)	龙凤球	(214)
莲肉羹	(213)	莲子茯苓糕	(215)
鸡肠饼	(213)	药蒸肚片	(215)
红烧海杂拌	(213)	山药茯苓包子	(216)
沙蒺烧鱼胶	(214)		
三、补肾固精粥	(216)		
菟丝螵蛸粥	(216)	芡实粥	(216)

石榴皮粥	(217)	龙骨粥	(219)
金樱子米粥	(217)	益智仁粥	(219)
肉桂地黄粥	(217)	牡蛎散粥	(219)
狗脊金樱子粥	(217)	加味金樱子粥	(220)
芡实茯苓粥	(218)	核桃枸杞粥	(220)
核桃芡实粥	(218)	高粱粥	(220)
莲实雪耳粥	(218)	巴戟苁蓉鸡肠粥	(220)
腐皮白果粥	(219)	缩泉粥	(221)
四、补肾固精药酒	(221)		
益智仙茅酒	(221)	苁蓉酒	(222)
五子酒	(221)	健步酒	(223)
二金淫羊藿酒	(222)	巴戟熟地酒	(223)
五、补肾固精方	(224)		
金锁固精丸	(224)	莲实丸	(226)
菟丝子丸	(224)	秘精丸	(226)
桑螵蛸丸	(224)	固腴丸	(226)
家韭子丸	(224)	巴戟丸	(227)
益智丸	(225)	川方五子丸	(227)
韭子散	(225)	上丹	(227)
内补鹿茸丸	(225)	小还丹	(227)
秦桂丸	(225)		
第 11 章 补肾乌发	(228)		
一、补肾乌发靓汤	(228)		
羊肉黑豆汤	(228)	腰花木耳汤	(229)
枸杞麻雀汤	(228)	杜仲羊腰汤	(230)
人参驴肉汤	(229)		
二、补肾乌发药膳	(230)		
法制黑豆	(230)	芝麻兔	(232)
黄芪炖蛇肉	(231)	首乌煨鸡	(232)
木耳芝麻茶	(231)	肉苁蓉鱼肉火锅	(233)